2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 布施店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月29日02:01 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

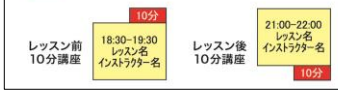
	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
				08:00–08:50 ◎ビラLower+ 川尾							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 清田							08:00–08:30 ◎ビラRefBody 米田						
	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 盛光	09:30–10:15 Strong Back&Arms 盛光	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 米田	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 川尾		09:30–10:00 ◎ビラControlF 盛光	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 川尾	09:30–10:20 ◎ビラA+ 盛光	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 米田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 清田	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 木本		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 川尾	09:20–10:05 Power Basic 米田	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 米田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 川尾	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 川尾	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 木本		09:30–10:00 ◎ビラcore 清田	09:30–10:15 Power Basic 清田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 川尾	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 川尾	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 米田
	10:30–11:15 Power Waist Shape 盛光	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 川尾	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 米田	10:40–11:10 ◎ビラcore 青島		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 木本	●10:50–11:40 ◎ビラB+ 米田	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 盛光	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 川尾	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 清田	10分 10:40–11:10 Cardio Reform Blast 中嶋		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 川尾	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 木本	10:30–11:20 ◎ビラB+ 米田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 川尾	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 久安	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 久安		10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 清田	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 青島	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 清田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 川尾	10:50–11:40 ◎ビラB+ 久安
			11:50–12:20 ◎ビラChestSR 青島	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 青島				11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 盛光	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 川尾	11:50–12:35 Power Basic 米田	10分 11:40–12:10 Rin-Ballet 中嶋							11:40–12:10 ◎ビラcore 清田		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 木本	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 久安			
	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 川尾	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 米田				11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 木本	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 米田						12:10–12:40 ◎ビラRefBody 米田	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 川尾	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 清田	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 久安	12:10–13:00 ◎ビラB+ 久安				●12:10–13:00 ◎ビラB+ 米田	12:10–13:00 ◎ビラJumpM 清田	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 久安
			12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 青島	13:00–13:50 ◎ビラA+ 清田		13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 清田	13:10–14:00 ◎ビラA+ 清田	12:50–13:20 ◎ビラHipLine 清田	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 米田	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 米田	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 米田							12:40–13:25 Power Basic 米田		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 木本				
	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 川尾	13:30–14:15 Strong Hip&Legs 米田											13:30–14:15 Strong Back&Arms 米田		13:10–13:40 ◎ビラChestSR 青島	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 久安	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 川尾				13:30–14:20 ◎ビラLower+ 川尾	13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 清田	13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 米田
	14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 盛光			14:20–15:05 Boost Upper&Lower 川尾		14:10–14:40 ◎ビラChestSR 盛光	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 川尾			14:00–14:50 ◎ビラLower+ 木本				14:10–14:40 ◎ビラcore 清田		14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 川尾		14:00–14:45 Boost Upper&Lower 木本		14:10–14:55 Power Waist Shape 米田				
											15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 木本			14:50–15:40 ◎ビラLower+ 坂本				15:20–15:50 ◎ビラRefCore 久安			14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 川尾		14:50–15:20 ◎ビラPerBackBody 青島
				15:40–16:10 ◎ビラChestSR 青島			15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 川尾	15:40–16:30 ◎ビラLower+ 木本	15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 木本					16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 木本	16:20–16:50 ◎ビラStretchC 米田			16:20–17:10 ◎ビラLower+ 久安				16:30–17:00 ◎ビラStretchC 米田		
				16:40–17:30 ◎ビラB+ 清田		17:00–17:30 ◎ビラHipLine 清田		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 川尾	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 木本	16:40–17:10 ◎ビラControlF 盛光							17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 清田						17:10–17:40 ◎ビラRefCore 久安
	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 清田		17:30–18:15 Power Basic 清田							17:40–18:10 ◎ビラStretchC 米田				17:30–18:00 ◎ビラControlF 盛光	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 木本			17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 清田		17:10–18:00 ◎ビラLower+ 川尾		17:30–18:00 ◎ビラHipLine 清田	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 久安	
		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 川尾				18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 米田		18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 清田		18:00–18:45 Strong Back&Arms 盛光														18:10–18:55 Boost Upper&Lower 米田
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 川尾		18:50–19:20 ◎ビラChestSR 盛光				18:40–19:25 Strong Hip&Legs 米田		18:30–19:15 Boost Upper&Lower 川尾				18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 青島	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 坂本	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 木本	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 久安	18:20–19:10 ◎ビラA+ 清田			18:30–19:00 ◎ビラStretchC 米田			18:30–19:15 Power Waist Shape 久安	
		19:20–20:10 ◎ビラJumpM 清田				19:20–20:10 ◎ビラB+ 米田		19:20–20:05 Strong Back&Arms 清田		19:20–20:10 ◎ビラJumpM 青島										19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 久安				19:30–20:20 ◎ビラJumpM 青島
	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 清田		19:50–20:40 ◎ビラLower+ 盛光				20:00–20:30 ◎ビラcore 清田		19:50–20:35 Power Waist Shape 盛光				19:50–20:40 ◎ビラB+ 盛光	19:50–20:20 ◎ビラPerBackBody 盛光	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 清田	19:40–20:25 Strong Back&Arms 米田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 久安				19:50–20:40 ◎ビラLower+ 木本	19:50–20:20 ◎ビラRefCore 米田	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 久安	
	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 清田	20:40–21:25 Power Waist Shape 清田	21:10–21:40 ◎ビラControlF 盛光			20:40–21:30 ◎ビラJumpM 清田	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 清田	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 川尾	21:10–21:40 ◎ビラBackStyle 盛光	20:40–21:25 Power Basic 青島			21:10–21:40 ◎ビラPerBackBody 盛光	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 坂本	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 清田	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 米田	21:00–21:30 ◎ビラcore 清田		20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 久安	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 米田	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 木本	21:10–21:40 ◎ビラcore 清田	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 川尾

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 清田	定休日			08:00-08:30 ◎ピラChestSR 盛光	
09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 清田				09:00-09:30 ◎ピラControlF 盛光	
		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 久安	08:30-10:00 ◎ピラHipLine 清田		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 木本
10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 久安				10:00-10:45 Strong Back&Arms 米田	
		10:50-11:20 ◎ピラRefCore 久安	10:30-11:15 Power Basic 清田		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 木本
11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 木本				11:20-11:50 ◎ピラRefBody 米田	
		11:50-12:40 ◎ピラA+ 清田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 青島		12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 盛光
12:40-13:25 Power Waist Shape 久安				12:30-13:15 Power Waist Shape 久安	
			13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 米田		13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 清田
14:00-14:45 Boost Upper&Lower 川尾				13:50-14:40 ◎ピラB+ 久安	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 木本
			14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 木本		
15:20-16:10 ◎ピラLower+ 木本				15:10-15:40 ◎ピラHipLine 清田	
				16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 清田	
16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 川尾					
				17:10-17:55 Strong Hip&Legs 米田	
			18:10-18:55 Boost Upper&Lower 木本		18:00-18:50 ◎ピラB+ 米田
		18:30-19:20 ◎ピラLower+ 川尾			
			19:30-20:20 ◎ピラLower+ 川尾		19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 川尾
		19:50-20:35 Boost Upper&Lower 川尾			
			20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 川尾		20:40-21:30 ◎ピラLower+ 川尾
		21:10-21:40 ◎ピラStretchC 米田			

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ
（追加料金あり）



【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用 予約ページ

LINE 公式アカウント

Instagram

オンラインストア Lapre

オンラインヨガ UCHIYOGA+